
Предисловие

Сначала пройдите тест «Насколько высок ваш уровень тревоги и депрессии?»

Дорогой читатель, прежде чем решить, нужно ли вам читать эту книгу, пройдите тест, выявляющий ваш уровень тревожности. Выясните, насколько вас одолели депрессивные состояния, связанные с бесконечным напряжением, страхом перед будущим, недовольством жизнью. Разберитесь в себе, воспользовавшись опросником американского психиатра Аарона Бека, предназначенным для диагностики тревожных состояний.

Вам нужно выбрать один вариант ответа из четырех. Отмечайте то высказывание, которое лучше всего описывает ваше самочувствие в течение последней недели, включая сегодняшний день. Присвойте себе балл, который находится у ответа, к которому вы склоняетесь. Если несколько утверждений из одной группы кажутся вам одинаково хорошо подходящими, то суммируйте баллы обоих вариантов ответа. Прежде чем сделать свой выбор, убедитесь, что вы прочли все утверждения в каждой группе.

1-й ВОПРОС

- 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
- 1 Я расстроен.
- 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
- 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2-й ВОПРОС

- 0 Я не тревожусь о своем будущем.
- 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
- 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
- 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3-й ВОПРОС

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
- 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
- 3 Я чувствую, что как личность я — полный неудачник.

Почему люди боятся?

Как уверяют психологи, человечество становится все беспокойнее. За последние 20 лет количество фобий в мире возросло почти в три раза: с 600 в 2000-м до 2030 в 2021-м. Обычная мировая «норма тревожности» увеличилась с 20 процентов до 50. А в 2024 году, пугает Всемирная организация здравоохранения, депрессия как заболевание вообще выйдет на первое место среди всех других, обогнав нынешних лидеров — инфекционные и сердечно-сосудистые недуги.

Более того, психологи отмечают, что страх сильно «помолодел». Сегодня больше всего боятся молодые люди до 30 лет. Также специалисты установили, что страхи стали овладевать людьми с высоким коэффициентом интеллекта. Воистину, как говорил Экклезиаст, многие знания приносят много печали.

В нынешнем веке арсенал широко распространенных невротических страхов заметно пополнился. Так, например, мы получили космикофобию (боязнь космических явлений) — а вдруг метеорит

упадет? Киберфобия (боязнь работы за компьютером) касается пожилых людей, которые боятся даже притронуться к клавиатуре, чтобы что-нибудь не испортить в программах. Прософобия (боязнь прогресса) — вдруг нами начнут командовать роботы и клоны? Гелленологофобия (боязнь научных терминов) — вдруг что-то не пойму, и меня за дурака примут? Эргофобия (боязнь работы) — а может, я ничего не умею, работодателю не понравлюсь и меня выгонят? Масла в огонь добавляют косметические и фармацевтические фирмы, играющие на фобиях потенциальных покупателей. Насмотревшись рекламных роликов, мы стали мучиться от верминофобии — боязни микробов, фалacroфобии — страха облысеть, ритифофобии — страха перед морщинами, дисморфобии — страха непривлекательности своего тела, осмофобии — страха перед естественным запахом своего тела, обезофобии — страха растолстеть. Удивительно, что самый распространенный страх — боязнь спускаться в метро — возникает не у приезжих, а у местных жителей, которые практически ежедневно пользуются подземкой. Этой напасти подвержены почти 10 процентов коренных москвичей. Но вот парадокс: они спокойно ездят в машинах

с неопытным водителем и по плохой дороге. И конечно, страх третьей мировой войны испытывает почти каждый нормальный житель Земли.

— Вообще страх — это нормальная человеческая эмоция, сигнал, предупреждающий об опасности и заставляющий остерегаться, — объясняет врач-психотерапевт Александр Моисеевич Полеев. — Все мы с опаской заглядываем в пропасть и цепенеем при звуках грома и вспышках молний. Если бы не было страхов, то человечество давно бы вымерло. Кроме того, не так давно в самом центре мозга была обнаружена зона, которая отвечает за чувство страха и недоверия — так называемая мозжечковая миндалина. Каждый раз, когда вы чувствуете приближение опасности, эта зона активизируется. И этому нельзя воспрепятствовать.

Если же это чувство вырывается из-под контроля, тогда обыкновенная боязнь приобретает иррациональный, нелогичный характер. Например, бояться агрессивной толпы на демонстрации, которая может вас затоптать, — это логично. Но опасаться толпы в супермаркете, которой нет до тебя никакого дела, — это уже патология, которую надо лечить.

Немецкие специалисты, изучая поведение животных во время стресса, провели интересный эксперимент. Известно, что белки, испытывая тревогу, распушают хвосты. В начале эксперимента ученые поместили животных в ограниченное пространство. Сначала все было в порядке, зверьки размножались. Но когда популяция достигла критической точки, у всех вдруг распушились хвосты. Самки стали сначала съедать потомство, потом самцов. Затем животные стали формироваться в отдельные группки, которые принялись биться между собой не на жизнь, а на смерть. Слабых начали косить болезни. В конце концов белки все же справились со стрессом, выжили самые сильные, и начался следующий этап жизни для тех, кто остался... Вам это ничего не напоминает из человеческой истории?

Хотя есть ученые, которые утверждают: в обычной жизни волнения даже необходимы человеку: они стимулируют развитие творческих способностей, не дают «застояться». Но только если беспокойство носит эпизодический характер. Непрерывная же череда стрессов просто страшна. И в первую очередь для здоровья: неврозы, бессонница, заболевания сердца и желудка, сниже-

ние половой функции — это только начальный «букет», на фоне которого сопутствующие облысение и кожные заболевания покажутся цветочками. Медики считают, стресс даже может запустить механизм развития рака. И отразиться на будущем потомстве у детей, у которых могут произойти изменения гормонального фона. Поэтому главное — не дать себе впасть в депрессию.

Легче переживают «шоковую терапию» люди, которые готовы активно сопротивляться обстоятельствам: убежать, драться, обивать пороги в поисках работы... У них в кровь выделяется жизненно важный гормон норадреналин. Те же, у кого выделяется гормон страха адреналин, ведут себя, как муха в банке: сначала побьется о стекло, а потом сядет и замрет. Так ведет себя и человек, который испытывает тревожно-депрессивное состояние. Вот его симптомы:

- *Утрата интереса или неспособность получать удовлетворение от той деятельности, которая раньше доставляла удовольствие (в том числе потеря интереса к сексу).*
- *Ослабление умения сосредоточиваться, вызывающее ухудшение памяти, в том чис-*

ле о самых простых событиях, самые обычные вещи начинают требовать серьезных усилий, и часто человек просто бросает их, считая слишком тяжелыми.

- *Нарушения сна — многим не хватает сил, они быстро устают и тем не менее не могут спать по ночам.*
- *Расстройства аппетита — большинство людей теряет интерес к еде, так же как и ко всему остальному; некоторые же стремятся «вкусно поесть» и позволяют себе потреблять неумеренное количество углеводов.*
- *Снижение самооценки и уверенности в себе.*
- *Постоянное чувство вины и собственной никчемности.*
- *Мрачное и пессимистическое отношение к будущему — человек стремится исказить возможности развития будущего таким образом, чтобы получить самый худший.*
- *Утрата эмоций — при тревоге люди теряют желание выражать свои чувства или интерес к другим.*
- *Уменьшение терпимости — они с трудом переносят шум и яркий свет.*

Способы борьбы с тревогой: лучшие советы от профессионалов

Как же научиться спокойствию? На сегодня самым распространенным способом «лечения» является десенсибилизация, то есть постепенное обучение человека спокойному поведению в фобиигеной ситуации. Больной в это время всегда носит с собой небольшую табличку, на которой написаны 2–3 фразы, похожие на своеобразные заклинания, которые разрабатываются вместе с доктором. Некоторые делают себе спасительные татуировки на руках, взглянув на которые, «трус» успокаивается. В некоторых случаях это помогает.

От страха можно избавиться, и мысленно пережить его. Один известный разведчик рассказывал, как в тылу врага он ярко, во всех мельчайших деталях представил, как его схватывают немцы, пытаются и расстреливают. Пережив в мыс-

лях собственную смерть, боец перестал бояться. Клин клином вышибают.

Но всегда помните, что 95 процентов всего, чего мы боимся, вообще не случается! Это медицинский факт.

Итак, что надо делать, чтобы если не совсем избавиться от тревоги и стресса, но хотя бы понизить их градус? Существует масса рекомендаций, но мы остановимся на самых действенных.

1. Как относиться к проблеме, зависит только от вас: выберите путь отрицания тревоги

Нужно вспомнить об одном факте — психика человека, его мозг, не прямо отражают мир. Человек по своему желанию может отражаемый мир изменить, а это приведет к тому, что для стресса просто не окажется почвы и он не возникнет. Большинство стрессов носят умственный, надуманный характер. Например, человек прочитал, что полиция разогнала «марш несогласных», и завопил: «Как можно жить в такой стране?!» Другой человек, который прочитал эти же строки, поду-

мает: «Так им и надо, идиотам». То есть в каждый момент мы можем решить сами, как нам реагировать на стрессовый фактор: оскорбиться или улыбнуться, разозлиться или расслабиться, нервничать или успокоиться, заметить или пропустить мимо ушей. Важно поймать этот короткий миг и выбрать путь отрицания тревоги и стресса.

2. Планируйте свою жизнь – и тогда избегнете стрессовых ситуаций

О том, что открыл профессор Гарвардского университета Роберт Эпстайн, обыватели догадывались давно: ощущение счастья на четверть обусловлено умением человека справляться с тревогой. Ученый провел исследование, в котором приняли участие более трех тысяч человек из США и других стран. Добровольцам необходимо было заполнить анкету, состоявшую из 28 утверждений, которым предлагалось дать оценку, а также ответить на вопрос о том, насколько счастливыми и успешными в личной и профессиональной жизни они себя чувствуют.

Оказалось, что самым эффективным методом управления тревожным состоянием является пла-

нирование. Это позволяет не плыть по течению, а строить планы и избегать многих стрессовых ситуаций, а также появляется возможность их предвидеть и бороться до того, как они случаются.

Возьмите лист бумаги и выпишите «в столбик» первоочередные повседневные дела, которыми долгое время пренебрегали. Есть семейные обязанности, есть дом, за которым надо ухаживать. Что необходимо сделать в ближайшее время? Позаботимся о том, чтобы в доме было достаточно продуктов, лекарств, моющих средств, минимум наличных денег.

Позаботимся о неотложных повседневных делах. Не надо их обесценивать. Они могут быть рутинной, которая надоедает. Но в данной ситуации повседневные дела нас «заземляют». Мы возвращаемся от мира негативных переживаний, которые были у нас, к положительным моментам. Положительными же они становятся, когда мы вкладываем в наши дела немного души и совершаем их не автоматически, а осознанно и с интересом, например, собственноручно готовим обед или, например, гладим белье.

Если вы сами убираетесь в доме, значит, там, где было грязно, станет чисто. Если вы пригото-

ли обед, то, значит, ваша семья не будет жить на фастфуде. Теперь ваши близкие нормально питаются, их организм подпитывается здоровой энергией — а вы радуетесь за них и вместе с ними.

Посмотрите, какое количество «маленьких», но очень важных позитивных эмоций мы можем черпать из нашей повседневной жизни. Если у нас есть домашние животные, за ними тоже нужен уход. Кроме того, нельзя отказывать себе в удовольствии их потискать, погладить, помурчать вместе с ними. Такие милые жизненные радости — противоядие от дистресса.

Сейчас у нас время, когда нужно набирать вот такие мелкие радости жизни и относиться к ним с большим уважением. Понимая, что жизнь сейчас может лишиться нас и этого. И пока у нас есть эти радости, надо им отдаваться всей душой, всем телом.

3. Меньше читайте/смотрите плохие новости: переключитесь на сериалы

Нужно ограничить поступление негативной информации, уделять чтению новостей 10–15 минут в день и не открывать СМИ перед отходом ко сну.

Мой 1-й прекрасный день

Что меня сегодня обрадовало

Что меня сегодня огорчило

Сегодня я тревожусь о

Сегодня я надеюсь на то, что

Что я сегодня люблю

Что я сегодня ненавижу

Сколько раз я улыбнулась и кому

Какие из 40 способов борьбы с тревогой мне
сегодня помогли

Мой 2-й прекрасный день

Что меня сегодня обрадовало

Что меня сегодня огорчило

Сегодня я тревожусь о

Сегодня я надеюсь на то, что

Что я сегодня люблю

Что я сегодня ненавижу

Сколько раз я улыбнулась и кому

Какие из 40 способов борьбы с тревогой мне
сегодня помогли
